

Tränings Program 1

Styrka (Intervall)

Uppvärmning 10min

Kondition / Styrka (Hopp x2 Löp x2 80m)

Jämfotahopp	8st / x2	(Gå tillbaka till startpunkt)
Löpning 80m	X2	(vila 15sek)
Växelhopp	8st / x2	(På stället , så högt man kan hoppa rakt upp)
Löpning 80m	X2	(vila 15sek)
Enbens hopp	8st / x2	(På stället , Högt Knä) Vila 15sek
Löpning 80m	X2	(vila 15sek)
Brottargång	7m / x2	(Gå tillbaka till startpunkt)
Löpning 80m	X2	(vila 15sek)
Skridskohopp	8st / x2	(Med mellan hopp, Gå tillbaka till start punkt)
Löpning 80m	X2	(vila 15sek)
Jämfotahopp Baklänges	8st / x2	(Gå tillbaka till startpunkt)
Löpning 80m	X2	(vila 15sek)
Vila 5-10 min		(Aktiv vila Jogg + stretch)
Runda 2. Se ovan		Avsluta med ned jogg + stretch